

# Referentinnen und Referenten

**Thomas Arnold**, 62-facher Kranzgewinner und 7-facher Kranzfestsieger: Nicht nur sportlich, auch beruflich ist der sympathische Luzerner erfolgreich und absolvierte parallel zum aufwändigen Schwingsport den Abschluss als eidg. dipl. Metzgermeister. Thomas Arnold kommunizierte im Herbst 2010 zwar seinen Rücktritt vom Schwingsport, kehrte aber im Frühling 2011 wieder aktiv ins Sägemehl zurück.

**Dr. Eva Birrer Strassfeld**, Somnologin DGSM und Fachpsychologin für Psychotherapie FSP: Als leitende Psychologin der Klinik für Schlafmedizin KSM Luzern führt Dr. Birrer nebst Therapien auch Schlafseminare durch.

**Thomas Bussmann**, Zahntechniker und Leiter eines Speziallabors für Kieferorthopädie in Luzern: Seit fünf Jahren beschäftigt sich Bussmann mit der Herstellung von Zahnspangen zur Behandlung von Schnarchen und Schlafapnoe.

**Dr. phil. Uwe Ewert**, Fachpsychologe für Verkehrspsychologie FSP: Dr. Ewert hat in Freiburg im Breisgau Psychologie studiert und arbeitet als wissenschaftlicher Mitarbeiter in der Abteilung Forschung der Schweizerischen Beratungsstelle für Unfallverhütung BfU in Bern.

**Dr. Ingo Fengels**, Arzt FMH für Pneumologie, Innere Medizin und Sportmedizin: Seine Kerngebiete sind Atemwegs- und Lungenerkrankungen, Ambulante Pulmonale Rehabilitation, Schlafmedizin, Tauchtauglichkeitsuntersuchungen und Sportmedizin für Atemwege.

**Markus Kamps**, Präventologe, Schlaf- und Stressberater: Markus Kamps ist täglich für den guten und erholsamen Schlaf unterwegs. Er arbeitet als Schlaf- und Stresstrainer, schult Fachhändler, klärt Verbraucher auf, publiziert und wirkt als Testkäufer für Medien wie die Süddeutsche Zeitung, die Bild sowie verschiedene Fernsehsender.

**Jo Marty**, Ernährungsexperte: Jo Marty ist Präsident der Vereinigung für Biochemie, Coach für Management und Sport sowie Präsident des Verbandes der medizinischen Masseur der Schweiz. Zudem ist er regelmässig als Workshop-Leiter und Dozent tätig.

**Roland Probst**, Schlafberater für Kissen und Duvets: Roland Probst weist 27 Jahre Erfahrung in der Schlafbranche aus. Als Kissenexperte bringt er sein Wissen regelmässig in die Produkteentwicklung ein und versteht es, für den Kunden/die Kundin das anatomisch korrekte Kissen zu finden.

**PD Dr. Jürg Schwander**, Facharzt FMH für Innere Medizin, Endokrinologie und Schlafspezialist SGSSC: Im Jahre 1995 gründete Dr. Schwander die Klinik für Schlafmedizin (KSM) in Bad Zurzach und Luzern und ist seither als Klinikleiter tätig.

**Dr. Helena Shang**, leitende Ärztin und stellvertretende Chefärztin der Luzerner Höhenklinik Montana: Dr. Shang ist Fachärztin für Innere Medizin und Pneumologie FMH und Fachärztin der Schweizerischen Akademie für Psychosomatische und Psychosoziale Medizin SAPPm.

**Dr. Marjella Spindler**, leitende Ärztin der Klinik für Schlafmedizin in Luzern: Dr. Spindler ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie sowie Schlafspezialistin der Swiss Society of Sleep Research, Sleep Medicine and Chronobiology SGSSC.

## Podiumsdiskussion: Erholsamer Schlaf & Leistungsfähigkeit

Auch dieses Jahr findet eine Podiumsdiskussion mit prominenter Besetzung statt. Dabei werden der Kranzschwinger Thomas Arnold, der Schlafspezialist PD Dr. Jürg Schwander und der Präventologe und Schlafberater Markus Kamps unter der Leitung von Thomas Erni (Zentralschweizer Fernsehen Tele 1) diskutieren, wie erholsamer Schlaf zu erhöhter Leistungsfähigkeit im Alltag beiträgt. Fragen aus dem Publikum sind willkommen. **3. November 2011, 19.00 Uhr, Hotel Continental-Park Luzern, Eintritt CHF 10.– inkl. Schlummertrunk im Anschluss an die Podiumsdiskussion**

## Vorträge und Workshops

Erstmals finden im Rahmen der Luzerner Schlaftage an einem Tag zahlreiche Vorträge und Workshops statt. Verschiedene Schlafspezialisten geben Ihnen Tipps, wie Sie Ihre Schlafqualität erhöhen, was das Ein- und Durchschlafen erleichtert und wie Sie Apnoe- und Schnarchproblemen begegnen können.

Parallel zu den Veranstaltungen im Plenum finden zudem auch fortlaufend Workshops statt, in denen Sie sich ganz persönlich beraten lassen können. **5. November 2011, 09.00 - 17.30 Uhr, Hotel Continental-Park Luzern, Eintritt CHF 20.– (inkl. Kaffeepausen am Vor- und Nachmittag), für Mitglieder der Lungenliga kostenlos**

# Programm 7. Luzerner Schlaftage 2011

## Podiumsdiskussion und Publikumsvorträge

**Donnerstag, 3. November 2011 im Hotel Continental-Park, Murbacherstrasse 4, Luzern**

19.00 - 20.30 Uhr Podiumsdiskussion mit PD Dr. Jürg Schwander, Thomas Arnold, Markus Kamps und Thomas Erni (Moderation): **Erholsamer Schlaf steigert Leistungsfähigkeit im Alltag** (Eintritt CHF 10.–/Person, inkl. Schlummertrunk)

**Samstag, 5. November 2011 im Hotel Continental-Park, Murbacherstrasse 4, Luzern**

(Eintritt CHF 20.–/Person für alle Vorträge inkl. Kaffeepausen am Vor- und Nachmittag, für Mitglieder der Lungenliga kostenlos)

09.30 - 16.00 Uhr Roland Probst: Sprechstunde Kissen und Duvet

09.30 - 15.00 Uhr Einzelberatungen mit Markus Kamps

09.00 - 09.10 Uhr Begrüssung und Einführung

09.15 - 10.15 Uhr Dr. Ingo Fengels: Wenn Schnarchen gefährlich wird – Wissenswertes zur Schlafapnoe

**10.15 - 10.30 Uhr Kaffeepause** (an verschiedenen Ständen erhalten Sie Informationen und kostenlose Beratung durch Fachleute)

10.30 - 11.30 Uhr Dr. Mariella Spindler: Schlafstörungen und ihre Folgen

11.35 - 12.20 Uhr Dr. Helena Shang: Obstruktive Schlafapnoe-Syndrom und Depressionen

**12.20 - 12.50 Uhr Mittagspause** (an verschiedenen Ständen erhalten Sie Informationen und kostenlose Beratung durch Fachleute)

12.50 - 13.20 Uhr Thomas Bussmann: Wie die UPS-Zahnschiene Schnarchen und Schlafapnoe verhindert

13.25 - 14.20 Uhr Dr. Eva Birrer Strassfeld: Guter Schlaf – starke Leistung

14.25 - 14.55 Uhr Dr. phil. Uwe Ewert: Müdigkeit am Steuer – das Ausmass des Problems, die aktuelle Kampagne und deren Wirksamkeit

**14.55 - 15.15 Uhr Kaffeepause** (an verschiedenen Ständen erhalten Sie Informationen und kostenlose Beratung durch Fachleute)

15.15 - 16.00 Uhr Jo Marty: Erholsam schlafen, vergnügt erwachen. Aspekte aus Biochemie, Ernährung und Naturheilkunde zum Einschlafen, Regenerieren und fröhlichen Erwachen

16.05 - 16.50 Uhr Markus Kamps: Der Albtraum vom schlechten Bett. Welches Bett passt zu mir? Basiswissen und Tipps für die Suche nach dem perfekten Schlaf

16.50 - 17.00 Uhr Fazit

17.30 Uhr Ende der Veranstaltung

**Bitte melden Sie sich mit der beiliegenden Antwortkarte, auf [www.schlaftage.ch](http://www.schlaftage.ch) oder unter 041 511 55 08 bis spätestens am 27. Oktober 2011 für die 7. Luzerner Schlaftage 2011 an. Eintrittsgebühren sind vor Ort in bar zu bezahlen.**

## Rahmenprogramm (kostenlos)

**Donnerstag, 3. November 2011: Betriebsbesichtigung der Superba-Produktion inkl. Apéro**

13.00 - 16.30 Uhr Treffpunkt bei Betten Thaler Luzern, Am Kasernenplatz, um 13.00 Uhr, anschliessend organisierter Transfer zu Superba, Rückkehr in Luzern

**Donnerstag, 3. November und Freitag, 4. November 2011 bei Betten Thaler, Am Kasernenplatz, Luzern**

11.45 - 13.45 Uhr Power Napping im NACHTRAUM von Betten Thaler. 20 Minuten schlummern, aufwachen und kraftvoll in die zweite Tageshälfte starten. Anmeldung erforderlich unter 041 240 86 46. Terminvergabe im Halbstundentakt (11.45/12.15/12.45/13.15 Uhr)

**Freitag, 4. November 2011 bei Betten Thaler, Am Kasernenplatz, Luzern**

10.00 - 18.30 Uhr Individuelle Schlaf- und Bettensprechstunde mit dem Stressberater und Präventologen Markus Kamps. Speziell bei individuellen Schlaf- und Rückenbeschwerden. Buchen Sie kostenlos Ihre individuelle Schlaf-Sprechstunde unter 041 240 86 46

**Sonntag, 6. November 2011: Den Zauber der Bäume erleben bei Trinatura in Buttisholz**

10.00 Uhr Ungefähr zweistündiger Spaziergang durch den Wald von Buttisholz in Begleitung eines Försters. Im Rahmen des UNO-Jahres der Wälder. Gutes Schuhwerk erforderlich. Im Anschluss an die Tour offeriert Ihnen die Firma Trinatura eine kleine Stärkung. Treffpunkt: Trinatura, Gewerbezone 80, 6018 Buttisholz

# Anmeldung

Bitte melden Sie sich mit der beiliegenden Antwortkarte, auf [www.schlaftage.ch](http://www.schlaftage.ch) oder unter **041 511 55 08** bis spätestens am 27. Oktober 2011 für die 7. Luzerner Schlaftage 2011 an. Eintrittsgebühren sind vor Ort in bar zu bezahlen.

## Hauptprogramm

**Donnerstag, 3. November 2011 im Hotel Continental-Park, Murbacherstrasse 4, Luzern**

(Eintritt CHF 10.–/Person, inkl. Schlummertrunk im Anschluss an die Podiumsdiskussion, für Mitglieder der Lungenliga kostenlos)

19.00 - 20.30 Uhr Podiumsdiskussion mit PD Dr. Jürg Schwander, Thomas Arnold, Markus Kamps und Thomas Erni (Moderation): **Erholsamer Schlaf steigert Leistungsfähigkeit im Alltag**

**Samstag, 5. November 2011 im Hotel Continental-Park, Murbacherstrasse 4, Luzern**

(Eintritt CHF 20.–/Person für alle Vorträge inkl. Kaffeepausen am Vor- und Nachmittag, für Mitglieder der Lungenliga kostenlos)

09.00 - 17.30 Uhr Diverse Publikumsvorträge

## Rahmenprogramm

**Donnerstag, 3. November 2011: Betriebsbesichtigung der Superba-Produktion inkl. Apéro**

13.00 - 16.30 Uhr Treffpunkt bei Betten Thaler Luzern um 13.00 Uhr, anschliessend organisierter Transfer zu Superba, Rückkehr in Luzern

**Sonntag, 6. November 2011: Den Zauber der Bäume erleben bei Trinatura in Buttisholz**

10.00 Uhr Ungefähr zweistündiger Spaziergang durch den Wald von Buttisholz in Begleitung eines Försters. Gutes Schuhwerk erforderlich. Im Anschluss an die Tour offeriert Ihnen die Firma Trinatura eine kleine Stärkung. Treffpunkt: Trinatura, Gewerbezone 80, 6018 Buttisholz

Für Power Napping im NACHTRAUM von Betten Thaler am Donnerstag, 3. November und Freitag, 4. November 2011 sowie die individuelle Schlaf- und Bettensprechstunde mit dem Stressberater und Präventologen Markus Kamps am Freitag, 4. November 2011 nehmen wir Ihre Anmeldung gerne unter 041 240 86 46 entgegen

Gewünschte Anzahl Plätze \_\_\_\_\_

Vorname(n)/Name(n) \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_  Newsletter der Luzerner Schlaftage abonnieren

**Online Anmeldung [www.schlaftage.ch](http://www.schlaftage.ch)**

**Telefonische Anmeldung unter 041 511 55 08**



# Luzerner Schlaftage – Herzlich Willkommen

Im Rahmen der Luzerner Schlaftage beraten Sie alljährlich Spezialisten mit den folgenden Schwerpunkten:

- Fragen rund um den gesunden Schlaf
- die Prävention von Schlafproblemen
- Lösungsansätze bei Schlafstörungen

Wir freuen uns, Sie an den diesjährigen Luzerner Schlaftagen vom 3. bis 6. November 2011 zu begrüßen.

## IG Luzerner Schlaftage

Die Luzerner Schlaftage wurden im Jahre 2005 vom Luzerner Bettenfachgeschäft Betten Thaler gegründet und weiterentwickelt. Heute stehen hinter der IG Luzerner Schlaftage Schlafexperten, die sich für den gesunden und guten Schlaf einsetzen.

Die vier Gründungsmitglieder der IG Luzerner Schlaftage:

- **Betten Thaler** in Luzern steht seit 1974 für Schlafkultur. Das Fachgeschäft ist zertifiziert durch die Aktion Gesunder Rücken. Seit 2011 ist Betten Thaler ein Kompetenzzentrum gesunder Schlaf und bietet eine Schlafbibliothek, Schlafberatung und den NACHTRAUM zum Probeschlafen.
- **Die billerbeck Stiftung Schlaf & Gesundheit** widmet sich der Erforschung von Schlafgewohnheiten. Die gewonnenen Erkenntnisse fliessen in die Produktentwicklung von Duvets und Kissen ein.
- **Die Klinik für Schlafmedizin (KSM)** in Luzern und Bad Zurzach behandelt alle Arten von Schlafstörungen und ist die einzige Klinik schweizweit mit einer stationären Abteilung. Spezialisten aus unterschiedlichen Fachrichtungen arbeiten unter einem Dach und gewährleisten eine umfassende Behandlung.
- **Die Lungenliga** ist die Beratungsstelle für alle Belange der Atmung. Sie verfolgt das Ziel der Gesundheitsförderung und Bekämpfung von Lungenkrankheiten, Atembehinderungen und Tuberkulose. Ein Schwerpunkt liegt dabei in der Prävention und Therapie von Schlafapnoe, dies in enger Zusammenarbeit mit den Pneumologen.



Bitte hier falzen, zukleben und zur Post bringen

Bitte frankieren

Geschäftsstelle IG Luzerner Schlaftage  
c/o iventus GmbH  
Obergrundstrasse 44  
Postfach 3104  
6002 Luzern

### Patronat



### Hauptsponsor



### Sponsoren



### Supporter



### Fachpartner



### Medienpartner



# 7. Luzerner Schlaftage

3. bis 6. November 2011



Mehr Lebensqualität dank gesundem Schlaf

[www.schlafstage.ch](http://www.schlafstage.ch)